

編集・発行／前橋市上川淵公民館 〒371-0813 前橋市後閑町35番地 Tel 265-0455



みんなで、健康づくり



上川淵公民館セカンドライフセミナー

3B体操 in 上川淵公民館

“無理なく”“楽しく”身体を動かしましょう

3B体操の入門講座です。3B体操とは、“ボール”“ベル”“ベルト”という3つの道具を使い、音楽に合わせて体を動かす健康体操。無理なく楽しく、特にシニア世代の方におすすめです。

日時＝3月6、13、20日(水)、全3回とも10時から11時30分まで

会場＝上川淵公民館ホール(前橋市後閑町35)

対象＝前橋市内に在住・在勤でおおむね40歳以上の人、先着15名

その他＝道具は公民館で用意します。飲み物・タオルは各自で持参してください(費用は無料)。

申込＝2月19日(火)から上川淵公民館へ来館または電話(Tel 265-0455)

コースⅡ桂萱・永明コース
(約10km)
上川淵公民館↓朝倉町公園↓天台橋付近↓新東橋公園(休憩)↓片貝神社↓桃ノ木川グラウンド(産業人スポーツセンター)(休憩)↓大島公園(休憩)↓八幡山公園↓上川淵公民館(豚汁サービス)



昨年の開催風景

上川淵地区体育協会では、「第30回歩け歩け大会」を開催します。
日時Ⅱ2月24日(日)8時45分出発式、9時スタート
※小雨決行。大雨・積雪の場合は3月3日(日)に延期。
集合受付Ⅱ上川淵公民館(受付開始は8時20分)

参加条件Ⅱ上川淵地区在住で完歩出来る人
当日先着二百人(参加賞あり)
参加費Ⅱ無料
問い合わせⅡ上川淵公民館(Tel 265-0455)

歩け歩け大会を開催

上川淵公民館学び合い、人権、地域ふれあい事業「健康麻雀教室」「健康バランスアップ教室」を開催

健康麻雀教室

お酒に吞まれず、(煙草の)煙に巻かれず
賭けないマージャン、面白い！

健康麻雀の講座を開催します。「金品を賭けない」「煙草を喫わない」「お酒を飲まない」をモットーに楽しむ「健康麻雀」は、安心してゲームを楽しむことができ、認知症予防にも効果があると話題。ぜひ体験してみませんか。



日時：3月6日・13日(水)13時～16時30分

会場：上川淵公民館 講義室

対象：先着20名

講師：永明健康麻雀クラブ会員のみなさん

参加費：無料

申込：上川淵公民館に電話または直接(2月22日(金)午前9時から 定員に達し次第締め切ります)。

健康バランスアップ教室 女性のための

冬から春へ、季節の変わり目はとくに体調を崩しやすいもの。せつかくの春は、心身ともに健康に迎えたいものです。腰痛や肩こりなどの多くは、からだにゆがみができ、バランスを欠いていることによって起こります。ストレッチ器具を用いて、からだの「ゆがみ」をゆっくりと解きほぐすように修正していきます。スッキリしたら、軽く筋力トレーニング。文字通りの「若返り」を実感しませんか。



日時 3月1日(金)9時30分～11時30分

会場 上川淵公民館 ホール

対象 市内在住・在勤の40歳以上の女性25名

講師 前橋市まちづくり公社職員・健康増進課職員

持ち物 動きやすい服装・シューズで。飲物(水分補給)汗拭きタオルなどをお持ちください。

申込 上川淵公民館に電話または直接(2月20日から)



「健康麻雀教室」「健康バランスアップ教室」お問い合わせは上川淵公民館 (Tel 265-0455) へ

子育てひろば☆かみかわ

日程	2月18日(月)	おひなさまを作ろう！
	3月18日(月)	すこやか健康教室・身体測定
時間	10時～11時30分(途中入退場は自由)	
会場	上川淵公民館2階和室	

子育ての尽きないお悩み、子育ての楽しさ、コツなど、ママさんどうし情報交換します。事前申込は不要。当日お気軽に遊びにきてください。
問合わせ＝上川淵公民館 Tel 265-0455



上川淵地区地域づくり協議会福祉部会 「ふれあい茶話会」を開催

おなじみ「ふれあい茶話会」を開催します。参加は無料。事前申込不要です(当日直接会場へ)。

内容＝『脳と体を使った、自宅でできる運動教室』
高齢になっても住み慣れた自宅で暮らしていけるように、一緒に脳と体の運動をしませんか？
講師＝前橋協立病院 理学療法士 真原豊先生
日時＝2月23日(土) 午前10時～11時30分
会場＝上川淵公民館 ホール
問合わせ＝上川淵公民館Tel265-0455

行政相談 役所の仕事についての疑問・苦情・要望など相談をお受けします。秘密は守られます。
日時＝3月8日(金)13:00～15:00
会場＝上川淵公民館 小会議室
問合わせ＝市民相談 Tel898-6100

人権標語 上川淵地区小中学校児童生徒さんの作品 (学校・学年は作成時のものです)

無視すると みんなの笑顔 見逃すよ
(広瀬小6年 大友 颯迅さん)
みんなもってる勇気の光 その光が 差別をなくす
(山王小6年 長谷川 七海さん)
こまったら いつでも言ってね あなたの気持ち
(第七中3年 石原 万悠子さん)

前橋市立図書館上川淵分館だより 新刊図書案内

◇一般書

冥界からの電話 佐藤 愛子/著
仕事は「段取りスケジュール」で9割決まる 飯田 剛弘/著
100歳まで自分の足で歩けるひざ年齢若返りメソッド 磐田 振一郎/著
血糖値を上げない朝のスープと太らない夜のスープ 石原 結實/著

おとな美文字のレッスン帖 越智 知美/著
百年の呪い(新・古着屋総兵衛) 佐伯 泰英/著
未だ行ならず(上・下)(空也十番勝負 青春篇) 佐伯 泰英/著
テレビ探偵 小路 幸也/著
西郷どん! 上・中・下 林 真理子/著
本と鍵の季節 米澤 穂信/著

ほか

◇児童書

Aのサバイバル2(科学漫画サバイバルシリーズ) ゴムDJoo
3分後にゾッとする話2 並木 伸一郎
小学生のためのタイピングスタディブック 学研プラス編
おとさ、ほいしさんになる 中川 ひろたか
かいけつゾロロバト大さげせん 原 ゆたか
ファンタスティック・ビーストと魔法使いの旅 JKローリング
暗号クラブ 14 ペニー・ワーナー
おしたんてい プラッパきやまのしろいかいぶつ? トロル
フルーツパンをつくら! 宮本 えつし
ゆかいなアルファベットがいずかん アラン・サンダース

ほか

休館日 2月…18.25、3月…4.12.18.25

おはなしの会:2月20日(水)16:00～

もこもこの会のみなさんによる手遊びと読み聞かせ

市立図書館上川淵分館 Tel265-4123

明るい終活講座

自分のことだから、いま考えよう!

人には必ず最期がおとずれます。
自分のフィナーレ(お葬式)はどうするか?
大切な人に、なにを残すか?
考えたらきりがありませんね…
大切なものを遺し、大事なことを親しい人に伝えておく…
エンディングノートをつくりながら、振り返りませんか?
遠い先のことを考えることで、今まで気づかなかったこと、これからの生活に役立つことも見つかるはずです。

上川淵公民館
学び合い講座

日時：平成31年3月7日(木) 午後1時30分～午後3時30分
会場：上川淵公民館 講義室
対象：前橋市在住・在勤の方先着25名
講師：一般社団法人終活カウンセラー協会
終活カウンセラー上級インストラクター 反町 恵理 さん
参加費：無料(ご希望の方にはエンディングノート一冊500円で頒布します)
申込：上川淵公民館に電話(Tel265-0455)または直接(2月21日(木)午前9時から。定員に達し次第締め切ります)。

子どもの心に寄り添う 上川淵すくすくサポート講座

回	内容	開催日	時間	講師
1	支援が必要な子どもの理解 ーどこか気になる子どもたちー	2月28日 (木)	10:00 ～ 11:30	群馬医療福祉大学 川端 奈津子氏
2	子どもの特性に合わせたコミュニケーション	3月4日 (月)		

対象＝市内在住・在勤・在学の人、先着40名

会場＝上川淵公民館

参加費＝無料

申込方法＝上川淵公民館へ来館または電話(Tel265-0455)

※第1回、第2回とも、託児ができます。託児を希望の方は申込みの際にお伝えください。

パネル展示「地域で考える子どもと人権」

2/21(木)～3/3(日) 上川淵公民館ロビー

上川淵地区各小中学校が取り組んだ人権標語をはじめ、子どもと人権にかかる資料を展示します。どうぞご覧ください。

子ども食堂「あつまれ前橋スポット」・上川淵公民館共催
学び合い、人権、地域ふれあい～世界人権宣言70周年事業～

あつまれかみかわ映画会

前橋・敷島まち映画「クラッチヒッターみなみ」を上映します!

開催日＝平成31年2月24日(日)

時間＝13:00～14:19(74分)

会場＝上川淵公民館 ホール

申込＝事前申込不要、当日直接会場へ(同日

開催の子ども食堂「あつまれ前橋スポット」に参加の場合は、同団体へ申し込みをお願いします)

問合わせ＝上川淵公民館Tel265-0455

